



PROJECTE INTEGRAL

ESCOLA DE TENNIS

ACADÈMIA ALT RENDIMENT

TEMPORADA 2022/23

PROJECTE INTEGRAL:

**MINI TENNIS PLAY&STAY
INFANTIL I INICIACIÓ
PERFECCIONAMENT
JUVENIL
TECNIFICACIÓ
PRE-COMPETICIÓ I COMP.
ALT RENDIMENT**

INICI TEMPORADA, 5 DE SETEMBRE

ETC LAIETÀNIA

L'objectiu d'aquest projecte és afegir millores en tots els programes d'entrenaments de l'escola de tennis mitjançant una completa guia d'escola i una professionalització de tots els sistemes d'entrenaments. Volem marcar uns clars objectius durant la temporada per cada franja d'edat adaptant-nos a les diferents necessitats i nivells de cada programa.

La idea d'iniciar l'acadèmia d'alt rendiment neix de la necessitat de donar sortida a tots aquells alumnes que poc a poc van assolint nivells més alts en la competició.



ESCOLA DE TENNIS

ESCOLA GENERAL

MINI TENNIS (PLAY & STAY)
INFANTIL I INICIACIÓ (CONEIXENÇA)
PERFECCIONAMENT (EVOLUCIÓ)
JUVENIL (CONTINUÏTAT)

ESCOLA DE TECNIFICACIÓ

PRE-COMPETICIÓ (INICI A LA COMPETICIÓ)
ESCOLA PONT A LA COMPETICIÓ (EVOLUCIÓ)
COMPETICIÓ (TÀCTICA, ESTRATÈGIA...)



ACADÈMIA ETC

PROGRAMES

JUNIOR - 09:00 A 12:30
JUNIOR PRO - 09:00 A 12:30 I 15:30 A 17:30
CADET PRO - 15:30 A 18:30

En una segona etapa s'oferiran realitzar estudis a distància des del club i suport a ajudes per beques als EEUU

El grup que liderarà aquest projecte té tota l'experiència i eines per fer de la nostra escola i acadèmia un referent al maresme, hem posat passió i dedicació en cada un dels nostres programes i nivells amb els que treballem, des de la base fins la competició o l'alt rendiment.

Formar-se en un entorn familiar amb uns clars valors i qualitat humana a més de trobar-nos en un espai privilegiat com és Laietània, també és un dels punts forts del projecte.

DIRECCIÓ TÈCNICA - ALBERT DURAN

COORDINADOR ESCOLA

DANI NOGUERA

COORDINADOR ACADÈMIA

PABLO GABRIEL LLEBEILI

ALTRES ENTRENADORS I MONITORS

PAVEL PEREVERZEV

MARTÍ MOYA

MARC ORTEGA

ÀLEX BOSCH - PREPARADOR FÍSIC

ENRIC BAJONA - SUPORT PREP. FÍSIC

OBJECTIUS I MITJANS

L'objectiu principal del projecte és professionalitzar la formació d'alumnes de l'escola de tennis des de la base fins a la competició, i amb el nou programa, també l'alt rendiment. Per això hem establert uns paràmetres que volem portar a terme durant aquesta nova temporada.

Seguiment d'una guia d'escola, introduint objectius per trimestre i establint treballs específics en períodes quinzanals. Donant més importància a diferents aspectes tècnics. Quinzena del cop de dreta, del revés, servei, mitja pista i volea... Donant prioritat a l'evolució tècnica (empunyadura, execució, joc de peus, balanç...) de l'objectiu quinzenal marcat.

EVOLUCIÓ PIRAMIDAL

Hem de tenir en compte que perquè el projecte tingui èxit és molt important la formació en les primeres etapes, ja que serà la base de la piràmide on neix tot el sistema **ETC.**

PLAY & STAY (4 a 8 anys aprox.): Programes adaptats a l'edat amb pilotes de diferent pes i bot per facilitar l'evolució i la confiança dels més petits.

INFANTIL I INICIACIÓ (a partir dels 8 anys aprox.): Programes de continuïtat al play & stay i paral·lelament grups d'iniciació que comencen a partir d'aquesta franja d'edat.

PERFECCIONAMENT (a partir del 10 anys aprox.): En aquestes etapes l'alumne començarà a formar-se amb sistemes tècnics més avançats i més exigència en pista. El perfeccionament estableix com a objectiu la idea de fer del tennis un esport de formació però que no necessàriament estigui encarat només a la competició.

ESCOLA PONT/PRE-COMPETICIÓ: En l'escola pont o de pre-competició ja es comença a competir a nivell d'equips amb la lliga Catalana. Els programes d'entrenaments tenen molt en compte la preparació física i afiancem tota la part tècnica.

ESCOLA JUVENIL: L'escola juvenil pretén fer del tennis un vehicle de formació en etapes on els nostres alumnes volen continuar formant-se en aquest esport però sense exigència competitiva ja que tampoc li poden dedicar molt de temps degut als estudis.

COMPETICIÓ: En aquesta etapa l'alumne competeix tant a nivell de club com individual. L'exigència tècnica, física i tàctica junt amb treballs de força mental és molt més exigent.

ACADÈMIA ETC: El nou programa inclou tot l'alt rendiment, l'objectiu és tancar la piràmide evolutiva i poder donar el servei en totes les etapes. L'alt rendiment té una sèrie de serveis o característiques pròpies com son:

La planificació individual d'objectius trimestrals, acompanyaments a campionats individuals, vídeo anàlisi, xerrades de coaching esportiu, pocs jugadors en pista...

Es pot combinar l'escola de competició amb programes d'acadèmia on per possibilitats horàries d'alguns alumnes tinguin alguns dies (per exemple, tardes lliures) permetin utilitzar els dos sistemes, escola general i acadèmia.

MILLORES ESCOLA BASE

L'escola base també es beneficiarà dels nous sistemes aplicats a tota la piràmide evolutiva, podem resumir-ho en els següents aspectes:

Informes trimestrals per pares d'alumnes amb l'objectiu d'informar en quins aspectes creiem que es pot millorar. Punts forts i febles. En resum millorar la comunicació amb les famílies.

Fitxes de control de competicions. Tant a nivell més inicial de lligues internes com de lliga Catalana o campionats federats individuals. És important per poder ajudar a l'alumne, saber que pensa, quines son les seves pors i com superar-les, omplir aquestes fitxes d'autoevaluació cada cop que jugui un partit, tant si guanya com si perd. Serà de gran ajuda pel seguiment emocional de l'alumne. Es podran descarregar des de la pàgina web.

Cop estrella quinzenal o treball específic tècnic. Tots sabem que el tennis és un esport d'alta exigència tècnica. Per tal de seguir una guia d'escola el més eficient possible, cada quinze dies plantejarem un cop estrella, això no vol dir que deixem de treballar la resta dels aspectes tècnics, però si que hi hagi un aspecte més representatiu o que més temps dediquem al seu anàlisi i ensenyança. Quinzena del drive, revés, servei, joc d'atac...

Vídeo anàlisi. No hi ha millor forma de veure que si estem fent malament la tècnica que el vídeo anàlisi, el fet de veure's un mateix ajuda i molt a trobar solucions més ràpides i eficients.

Activitats socials. No podem oblidar-nos dels més petits, ja que és la base d'on neix tot el projecte, és per això que ocasionalment volem potenciar la creació d'activitats socials, com festes de mini tennis, jornada d'americanes o gimcanes de tennis amb proves i jocs en pista.

HORARIS ESCOLA DE TENNIS I ACADÈMIA

MINI TENNIS / PLAY & STAY



de dilluns a divendres de de 17:30 a 19:00 o de 17:45 a 19:00, depèn de l'edat dels alumnes.

INFANTIL I INICIACIÓ



de dilluns a divendres de 17:30 a 19:00.

PERFECCIONAMENT



de dilluns a divendres de 17:30 a 19:00 o de 19:00 a 20:30.

ESCOLA PONT O DE PRE-COMPETICIÓ



de dilluns a divendres 17:30 a 19:30 o de 18:15 a 20:30. Inclou preparació física.

ESCOLA DE COMPETICIÓ/ JUVENIL



de dilluns a divendres de 18:15 a 21:00. Inclou preparació física.

ACADÈMIA JUNIOR + JUNIOR PRO



Junior de dilluns a divendres de 09:00 a 12:30. **Junior Pro** de dilluns a divendres de 09:00 a 12:30 i de 15:30 a 17:30.

ACADÈMIA CADET PRO



de dilluns a divendres de 15:30 a 18:30. Inclou preparació física.

ESCOLA DE DISSABTES



Tots els nivells. Mini tennis, iniciació, perfeccionament, adults, particulars... de 09:00 a 13:00 en torns de 60 o 90 minuts.

VALORS

Amb els anys hem intentat i creiem que comencem a ser un referent a la zona amb un projecte potent, un mètode d'ensenyament fresc, àgil i innovador. Adaptant-nos a les necessitats i professionalitzant totes les seccions que envolta l'escola.

En l'escola de tennis convivim i compartim l'experiència de de gaudir d'aquest esport amb passió. Companyerisme, solidaritat, esforç, actitud, paciència, constància, gestió d'emocions.... potenciar aquests valors i aplicar-los en el dia a dia son part de la nostra tasca formativa.

Donem continuïtat al projecte anterior amb una serie de millores, que introduïdes gradualment, ens apropa més al nostre objectiu de créixer en tots els nivells de l'escola, des del que simplement vol gaudir d'aquest esport millorant constantment la seva tècnica fins el que vol enfocar-se a la competició.



INICI ESCOLA

L'escola de tennis arrencarà la temporada el 5 de setembre.
Les inscripcions ja estan obertes des de la pàgina web:

www.etclaietania.com

Un cop ompliu la inscripció ens posarem en contacte per formalitzar la inscripció amb informació addicional. Intentarem fer la creació de grups durant el mes de juliol.

